

# セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾 - 2026年02月 -

4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。  
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。  
[スクール]:スクール制(別途入会手続き、会費が必要です) [セッション]:別途参加費が必要です [定員]:定員制です [予約]:予約が必要です [整理券]:整理券が必要です

## <施設> ジム

### <スケジュールージム>

月曜日	09:15(10分)	みんなで体操・宮田
	09:30(10分)	健康体操・山本
	10:30(10分)	健康体操・堀
	11:30(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ・宮田
	19:20(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・古谷
火曜日	09:15(10分)	みんなで体操・服部
	09:30(10分)	ストレッチ・堀
	10:30(10分)	健康体操・服部
	11:30(10分)	ストレッチ・服部
	19:45(10分)	ジムスモ/コアボールエクササイズ・相澤
木曜日	09:15(10分)	みんなで体操・高木
	09:45(10分)	ジムスモ/姿勢改善・高木
	10:45(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・高木
	11:10(10分)	ジムスモ/ジムライド・山崎
	11:45(10分)	ジムスモ/腰痛予防・改善・堀
金曜日	19:55(10分)	ジムスモ/パワーコア 体幹力・古谷
	09:15(10分)	みんなで体操
	09:45(10分)	ジムスモ/姿勢改善・小川
	10:45(10分)	ジムスモ/かんたん筋トレ・小川
	11:45(10分)	ジムスモ/腰痛予防・小川
土曜日	19:50(10分)	ストレッチ・杉本
	09:15(10分)	みんなで体操・宮田
	09:45(10分)	ストレッチ・古谷
	10:45(10分)	ジムスモ/お腹シェイプ・古谷
	11:45(10分)	ストレッチ・古谷
日曜日	09:15(10分)	みんなで体操
	09:45(10分)	ジムスモ/みんなでバランスアップ
	10:45(10分)	ジムスモ/姿勢改善
	11:45(10分)	ジムスモ/みんなでストレッチ
	17:45(10分)	ジムスモ/ビューティ ボディアレンジ上半身美トレ